




## Syrop mniszek, tymianek, geranium

 Nikita

Polecane na: [napoje](#), [przetwory](#)

Kuchnia (region): [arabska](#)

### Warto wiedzieć:

 20 min

 1 porcja

### Składniki:

kwiaty mniszka lekarskiego -  
500-600 szt.

woda - 1,5 litr

cukier - 0,8-1 kg

tymianek świeży gałązki - 8-10 szt.

sok wyciśnięty z cytryn - - szt.

geranium - - kilka listków

### Dodatkowe info:

Syrop z kwiatów mniszka lekarskiego najczęściej stosujemy w celu łagodzenia bólu gardła i leczenia infekcji górnych dróg oddechowych. Syrop z mniszka lekarskiego wzmocniony działaniem tymianku i geranium ma właściwościami przeciwzapalne i przeciwwirusowe, ma także właściwości przeciwmiażdżycowe, żółciopędne i odtruwające (mniszek).

### Sposób przygotowania:

**KROK 1:** Kwiaty mniszka zbieramy w czystej okolicy, najlepiej w suchy słoneczny dzień. Rozkładamy na ściereczce i zostawiamy je na 2-3h, żeby wszystkie robaczki sobie wyszły. Kwiaty mniszka razem z liśćmi geranium wkładamy do garnka i zalewamy wrzątkiem. Gotujemy kilka minut, wrzucamy gałązki tymianku i odstawiamy do ostygnięcia, następnie wszystko wstawiamy do lodówki na 24-48 godzin. Po tym czasie podgrzewamy wszystko, a następnie odcedzamy na sicie, kwiaty i liście należy mocno odcisnąć. Do wywaru dodać sok wyciśnięty z cytryn oraz cukier. Całość wymieszać i gotować na małym ogniu 15-20 minut. Gorący syrop wlać do butelek i zamknąć na gorąco. Syrop z dodatkiem tymianku i geranium pięknie pachnie i bardzo dobrze smakuje. Należy go przechowywać w chłodnym i ciemnym pomieszczeniu. Jego właściwości są

wzmocnione dzięki dodatkowi tymianku i geranium.

Nie gotuję go kilka godzin, aby odparować, ma być płynny, ale jak ktoś woli konsystencję miodu, (gęściejszy) to należy go gotować 2-3 godziny. Syrop można używać do polewania naleśników, do kawy i herbaty, oraz stosować w przypadku infekcji zarówno u dzieci i dorosłych 1 łyżeczkę 3-4 razy dziennie w razie potrzeby, najlepiej po jedzeniu.